Комплекс упражнений по ОФП и СФП

для обучающихся 10-14 лет в домашних условиях

тренер-преподаватель Исакова О.В.

*Инвентарь*: гимнастический коврик, плед, ковёр

*Продолжительность выполнения комплекса*: 40 - 45 минут

*Отдых между выполнением упражнений*: 20 -25 секунд

*Отдых между выполнением планок*: 15 – 20 секунд

**Важно! Не забываем о технике безопасности и самоконтроле!**

*Разминка*:

1. Любые упражнения на все суставы и группы мышц 5 -7 минут: (повороты, наклоны, вращения)

2. Легкий бег на месте 1-2 минуты

3. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно 1 -2 минуты (по самочувствию)

4. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой 20 -30 секунд

5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук 4-5 серии по 8-10 раз

6. Отжимания с широкой постановкой рук 3-4 серии по 8 -10 раз

7. Обратные отжимания из упора сзади 5-6 серий по 10 -12 раз

8. Упражнения на верхние мышцы брюшного пресса 2 серии по 15 -20 раз

9. Упражнения на нижние мышцы брюшного пресса 2 серии по 15 -20 раз

10. Подъем таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги 2 серии по 15 -20 раз

11. Подъем рук и ног одновременно, лёжа на полу лицом вниз 2 -3 серии по 8 -10 раз

12. Приседания 2 серии по 15 – 20 раз

13. Приседания в широкой стойке 2 серии по 15 -20 раз

14. Приседания в выпаде на каждую ногу по 10 -15 раз

15. Прыжки на скакалке 100 -150 раз

16. Высокая планка 20 -30 секунд

17. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой 10 -15 секунд по 2 серии на каждую ногу с отдыхом 5 секунд

18. Низкая планка с вытянутой вперед рукой 10 -15 секунд по 2 серии на каждую руку с отдыхом 5 секунд

19. Стойка на носках руки вверх 20 -30 секунд

*Заминка:*

1. Медленный бег – 1 минута

2. Упражнения на гибкость (на расслабление мышц выполнять медленно и плавно) 2 -3 минуты